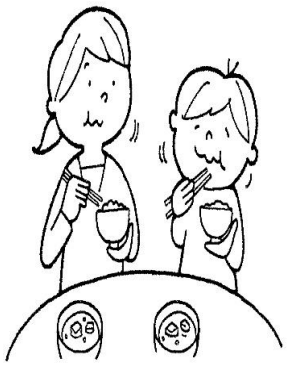
6月 給食だより

練馬区立南町小学校

今月は梅雨に入ります。この時期に、梅の実は熟すことから“梅雨”と呼ばれるようになったと言われています。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇してカビがはえたり、食中毒が発生しやすくなるので十分気を付けるようにしましょう。



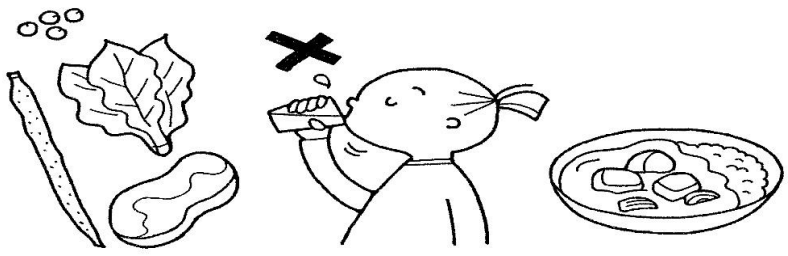
よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

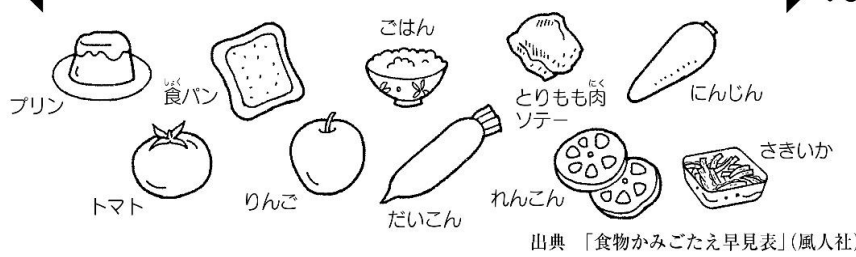
かむ回数を増やすために



- かみごたえのある食べ物を食べる
- 飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- 食材を大きく切る

食品のかみごたえ度

1 ←→ 10



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

6月のこんだてより

★高知の料理

カツオは高知県の県魚です。高知でカツオの食文化が古来より根付いているのは新鮮でおいしいカツオが手に入るからでしょう。旬のカツオをやはり高知が全国1の生産量をほこる生姜と一緒に煮ます。これをご飯に混ぜます。この日は高知県から小夏も届きます。

★6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯に良い食べ物を6月はたくさん取り入れています。鰯の梅煮、ごぼうの甘辛煮、かぼちゃの包み揚げ…など、いつもより“かむこと”を意識した献立がたくさんあります。

★夏至にちなんで

大阪近郊では夏至から半夏生(はんげしょう：夏至から数えて11日目、今年は7月2日)までにタコを食す習慣があります。これは、タコの足は、くっついたらはなれないことから、田に植えた【稲】の苗が、タコの足のように大地にしっかりと根付き、豊作になるようにと願い、タコを食べるようになったそうです。南町小では【ポテたこ焼き】を作ります。

★練馬キャベツの日

練馬区では児童生徒が学校給食を通して区内の農産物にふれて、食に対する感謝の気持ちを育むことを目的に、毎年６月と１１月に練馬産のキャベツを区内の全部の小中学校の給食に提供しています。南町小ではこの日30kgのキャベツを使って、練馬キャベツメンチと、どさんこ汁を作ります。地元でとれた新鮮なキャベツをおいしく食べます。練馬区の学習をする３年生と一緒にキャベツを知ろう!!の学習をします。

今月の産直野菜

☆北海道空知から　米、アスパラガス
★練馬区から　キャベツ
☆東京都八王子市から　大根、きゅうり、かぶ、小松菜、さやいんげん、新たまねぎ、チンゲン菜、長ねぎ、ミニトマト、ブルーベリー、檜原村のマイタケ
★高知県から 小夏
☆茨城県から クィンシーメロン、小玉すいか

☆　カルピスクリーム　☆

- 牛乳……１５０cc（3/4ｶｯﾌﾟ）
- グラニュー糖……大さじ３
- くず粉　……大さじ１
- バター　……２５ｇ
- 生クリーム……５０ｇ
- カルピス　……５０ｇ

①鍋に牛乳とグラニュー糖とくず粉を入れて、くず粉のだまがなくなるまでよく混ぜる。

②1の鍋を中火にかけて、木べらで混ぜながら温める。

③沸騰してきたら、弱火にして全体にトロミがつくまでよく火をとおす。

④鍋を火からおろして、ここにバターを入れる。バターが溶けるまでよく混ぜる。

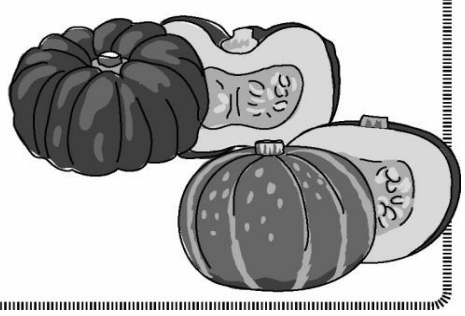
⑤最後に生クリームとカルピスを加えて、全体がなめらかになるまでよく混ぜます。

⑥器にうつして、冷蔵庫で冷やすと少しかたくなります。
お好みでパンにつけてお召し上がり下さい。

材料が全部そろわない場合

生クリームがなければその分牛乳を増やしてもOK！ｸﾞﾗﾆｭｰ糖は家にある砂糖でOK！
くず粉が無いときにはｺｰﾝｽﾀｰﾁや片栗粉でもできます。

今月のたべもの　かぼちゃ

カンボジアにはアンコールワットというむかしのたてもののあとがありますよ。

かぼちゃは夏野菜の代表です。日本よりも南にあって暑い、「カンボジア」というところから来たので「カボチャ」と名づけられました。暑い国から来ただけあって、暑さに強い野菜です。あの鮮やかな色に、しがい線に負けないヒミツがあります。